J. Thorsteinsen

# UM KÓLERU

# Um kóleru.

Þar eð það er sannfrètt, að kólera gángi nú um þessar mundir í Kaupmannahöfn, og að þar hafi dáið úr henni 30 til 40 manns á dag frá 9. til 11. d. júlímán., þykir mèr varlegra að gefa löndum mínum nokkrar varúðarreglur fyrir henni. En það er kunnugt, að auk veðráttufars, hita og kulda, á sýki þessi aðalrót sína í slæmu mataræði og aðbúnaði manna, og því er það einkum varúð í öllu sem þar að lýtur, hreinlæti og reglusemi, sem gæta skal, þegar kólera gengur. Það er að vísu ekki hægt að vita hvort þessi sýki muni sækja oss heim í þetta sinn, en hæglega getur það þó að borið, þar sem enn er von á ýmsum skipum frá Kaupmannahöfn híngað til landsins í haust, og einkum að vori komanda.

## Varúðarreglur, sem gæta skal til þess að fá ekki kóleru.

1. Menn skulu forðast að vera inni í þraungum húsum, þar sem er íllt lopt og raki. Menn skulu því iðuglega hreinsa loptið í íveruhúsum sínum, með því að ljúka upp gluggum opt á dag og viðra þau, sópa þau og þvo og taka allt það burt úr þeim, sem skemmir loptið, og gefur illan daun af sèr. Menn skulu nákvæmlega gæta alls hreinlætis, sem unnt er, bæði inni og í kríng um íveruhús sín.

2. Menn skulu varast að kuldi komi að sèr (Forkjølelse). Þess vegna mega menn ekki fara allt í einu úr miklum hita í kulda, eða úr miklum kulda í hita, og verða að gæta þess, að klæða sig eptir því vel sem kuldinn er meiri, en varast þar á móti að dúða sig um of í hita, og skipta undir eins og verður um vot klæði. Mjög er það gott, að hafa belti um kviðinn næst sèr úr ullarvoð, vaðmáli eða einskeptu, og eins að vera í nærklæðum úr vaðmáli eða einskeptu, eða úr hvaða ullarvefnaði, sem er, því það eflir og temprar útgufunina (Uddunstningen) hjá manninum.

3. Menn verða að gæta alls hreinlætis bæði í klæðum og sængurfötum, eins með því að þvo sèr og baða sig, og forðast að vera óhreinn á líkamanum. Þó verður að neyta allrar varúðar við öll böð undir berum himni, hvort sem þau eru köld eða heit.

4. Varast skulu menn, eptir því sem framast má verða, alla áreynslu á sálina, áhyggjur, ótta og kvíða, næturvökur, og sèrhvað annað, sem veikir líkamann og taugarnar.

5. Í mat og drykk skulu menn gæta hinnar mestu hófsemdar og reglu. Skortur á mat og drykk er eins skaðvænn og mikil nautn, einkum ílls matar og óhreins. Menn skulu því forðast nautn allrar strembinnar fæðu, sem íllt er að melta, alls konar súrmetis (t. a. m. skyrs og þess konar), feits kjöts eða fiskjar (t. a. m. heilagfiskis, o. s. frv.). Varast skulu menn og að neyta þeirrar fæðu sem ollir uppþembu í maganum eða niðurgángi, t. a. m. eins og hráir og hálfsprottnir jarðarávextir gjöra, kál, róur og næpur. Það er gott að blanda fæðuna dálitið með hinum algengustu kryddjurtum, því við það fær hún hressara bragð og líflegra.

Af drykkjum ber einkum að forðast íllt vatn, súrt öl, súra mjólk, sýru og óhóflega brennivínsnautn. En ekki skaðar það, þó þeir sem vanir eru að drekka brennivín, taki sèr við og við staup af því ef það er gott og blandað einhverju beisku efni eða kryddefni. Eigi skaðar það heldur þó menn neyti hóflega góðs víns.

Yfir höfuð skulu menn gæta þess að breyta ekki því mataræði nè viðbúnaði, sem þeir eru vanir orðnir, nema í því einu, sem ekki kemur saman við ofanritaðar reglur.

## Leiðarvísir

*til að þekkja kóleru, og haga sèr með hana þángað til læknishjálp fæst.*

*Kólera* kemur annaðhvort allt í einu yfir mann, eða þá ekki fyr en maður í nokkurn tíma hefur haft ólyst og leiða, máttleysi, höfuðþýngsli, svima, þrengsli fyrir brjóstinu eða í hjartagrófinni, uppþembu í maganum, ólyst á mat, klíu, uppköst, og — nærri því ætið — niðurgáng, stundum með verkjarstíngjum og sinadráttum í limunum, og stundum án þess.

Undir eins og sjúklíngurinn kennir einhverra þessara undanfara kóleru skal hann fara upp í rúm og þekja sig vel með klæðum. Við niðurgánginum og magaverkjunum skal hann taka inn eina teskeið af amerikanskri olíu, aðra hverja stund nokkrum sinnum, og drekka sem mest af volgum drykkjum, t. a. m. hrís-hafra-eða byggsúpu eða volgu vatnsblandi, vanalegu tei, eða kamillu-hyldi-eða piparmyntutei, og má láta í það dálítið af víni eða konjaki (Cognac), eða þá blóðbergstei, ef hitt er ekki til. Til að efla enn betur útgufunina, sem ætíð er nauðsynlegt við sýki þessa, má og taka inn *mindererdropa*, (Spiritus Mindereri) 1 teskeið til 1 matarskeið eptir aldri annan hvern tíma, eða 20 til 30 kamfórudropa. Ef að sjúklíngnum býður mjög við hinum volgu drykkjum, eða þeir herða á niðurgánginum, þá er sumum eins gott, að drekka kalt vatn, og skal þá drekka eitt glas af því á hverjum fjórðúngi stundar, eða nærfellt það, og taka þá með minderer- eða kamfórudropa. Ef að niðurgángurinn heldur enn áfram, þá má gefa fullorðnum manni 5 til 10 *ópíumsdropa* með kamfórudropunum, og við magaverkjunum er gott að núa kviðinn með þykkri kamfóruolíu annaðhvort tómri eða blandaðri með svo sem $\frac{1}{6}$ ópíumsdropa.

Hinir ákafari sóttaratburðir, sem annaðhvort koma allt í einu eða á eptir þessum vægari, sem nú voru taldir, eru: sífeldur, verkjalaus niðurgángur, uppsala, ákafur þorsti og hiti innvortis. Andinn, sem sjúklíngurinn andar frá sèr, túngan og skinnið, einkum á höndum og fótum, er ískalt. Þar að auki verður skinnið allt eins og skorpið, bleikt eða bláleitt, opt vott af köldum svita; augun sökkva inn í höfuðið og í kríng um þau kemur blár baugur; röddin verður hás, æðarslátturinn veikur og finnst varla; þvagrásin hættir. Í maganum finnur sjúklíngurinn til sárra taugadrátta (Krampei), og eins í handleggjum og fótum; sljóleiki og afskiptaleysi eða tilfinníngarleysi, þó án þess sjúklíngurinn missi ráð eða rænu, eða krapta til þess að vera á ferli nærri fram í andlátið, eru og ein af þessum sóttaratburðum.

Í fyrstunni getur bæði niðurgángurinn og uppsalan verið gallblönduð, en seinna verða þau að þunnum vökva nokkuð líkum hafrasúpu eða hrísgrjónaseyði.

Í þessum kríngumstæðum skal, auk hinna fyr töldu meðala, núa líkamann utan með burstum eða ullarleppum vættum í brennivíni með pipar og salti í (sitt spónblað af hvoru í pelanum), eða kamfóru-vínanda (Campher-spiritus), eða terpentínolíu. Þar sem skinnið er kaldast skal þar að auki hafa við flöskur með heitu vatni í, eða poka með heitum sandi eða ösku. Á handleggina, fótleggina og í hjartagrófina leggist mustarðs- eða seneps-kökur (mustarðsdupt hrært sundur í volgu vatni eða ediki og lagt innan í lín), sem taka skal frá aptur eptir hèr um bil fjórðúng stundar, og leggja síðan við aptur eptir litinn tíma liðinn. Hinn ákafi þorsti og uppsalan línast optast nær við að drekka ískalt vatn, eða gleypa ofan í sig smáagnir af klaka, og sjaldgæfara er það að sjúklíngnum verði betra af volgum drykkjum. Ef blóðið sækir til höfuðsins, og því fylgja mikil þýngsli og svefn, þá skal hafa við köld umslög, sem skipta verður um hvert 4. eða 5. augnabragð, og 6 eða 8 blóðsugur (Igler) — þeir sem þær hafa — fyrir ofan og í kríng um gagnaugun. Áköfustu taugategjurnar (Kramper) línast helzt með því að núa á kamfórudropum, og má blanda þá með nokkrum ópíumsdropum, eins og áður var sagt.

Vegna þess að sýki þessi batnar því heldur, sem fyr er tekið til meðalabrúkunarinnar, þá er gott að vera útbúinn með nokkur af hinum framan nefndu meðölum, en það eru: amerikansk olía, kamfóruolía, ópíumsdropar, þykk kamfóruolía, kamillu-eða hyldiblóm, eða ef það er ekki til, þá blóðberg, mustarður, brennivín og pipar.

Öll þessi meðöl má fá á lyfjabúðum án læknisávísunar (Recept).

Framanritaðar varúðarreglur og ráð eru að mestu leyti samin eptir auglýsíngu heilbrygðisráðsins í Kaupmannahöfn, dags. 26. júním. 1853.

Reykjavík 6. ágúst 1853.

*J. Thorstensen.*

Prentað í Reykjavík í prentsmiðju Íslands, hjá E. Þórðarsyni.

